



献立予定表

令和8年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校・中学校

日	曜日	献立名	赤のなかま 【主に体をつくるもとになる食品】		緑のなかま 【主に体の調子をととのえるもとになる食品】		黄色のなかま 【主にエネルギーのもとになる食品】		食育車 食べ物 ひとち メモ	小学校 熱量 (kcal)	中学校 熱量 (kcal)
			たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	炭水化物 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 6群 油脂			
1	金	わかたけうどん ちくわのごまあげ ほうれんそうのおひたし かしわもち	○	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	うどん こめ てんぷら かたくりこ	ごま あぶら	5月5日はこどもの日です。子どもたちの健康と成長を願ってお祝いする日です。柏餅は、あんの入った餅を、柏の木の葉で包んだものです。柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから子どもたちが元気に育ちますようにと願いを込めて柏餅を食べる習慣があります。今日の給食の柏餅の葉っぱは、とって食べましょう。	579	700
7	木	ハヤシライス アスパラガスのソテー あまなつ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ グリンピース アスパラガス もやし コーン あまなつ	あぶらハヤシシルウ あぶら	今が旬のアスパラガスは、疲労回復に効果的な「アスパラギン酸」を多く含んでいます。他にも葉酸、ルチン、ビタミン類を豊富に含む野菜です。特に先に栄養が詰まっています。	592	785	
8	金	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのおかかあえ せんべいじる	○	ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ しょうが	たまねぎ しょうが カリフラワー コーン	さとう さとう	今日、ぶた肉をたくさん使ったしょうが炒めです。豚肉には、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB1も多いので、疲れをとる働きもあります。今日もしっかり食べて元気に過ごしましょう。	545	708	
11	月	マーボー豆腐どん チョレギサラダ はるさめスープ	○	ぶたにく とうふ みそ なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく グリンピース きゅうり レタス	かたくりこ ごま ドレッシング	はるさめは中国で生まれた食べ物で「緑豆」という豆が原料になります。緑豆以外にもじゃがいもやさつまいもなどでんぷんから作られるものがあります。	573	748	
12	火	フォカッチャ てづくりオムレツ カラフルサラダ ラビオリスープ れいとうパイ	○	たまご ベーコン たまご	ぎゅうにゅう たまねぎ	たまねぎ きパブリカ キャベツ きゅうり	さとう さとう	「ラビオリ」とはイタリア発祥の中身の入ったパスタの一種です。小麦粉で生地を作り、野菜やひき肉を使った具材を包み、茹でてソースをかけてたりして食べます。今回はスープに入れてみました。	575	738	
13	水	むぎごはん トンテキ こまつなのびたし あおさのみそしる	○	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しょうが にんにく にんにく	しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	今日の煮浸しに使っている小松菜は東京の小松川地区の地名から名前がついた関東地方を代表する野菜です。くせがなく様々な料理に使えます。カルシウムや鉄分が豊富で骨や歯を丈夫にしたり貧血予防にもなります。	573	743	
14	木	あんかけやきそば きりぼしだいごんのナムル みかんのパバロア	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが きりぼしだいごん きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	切り干し大根は、生の大根を天日干しすることで、カルシウムや鉄分、食物繊維が凝縮された栄養の宝庫です。歯や骨の健康、貧血予防に効果的で、煮物だけでなく、サラダや炒め物でも手軽に栄養をとれる優秀な食材です。	578	668	
15	金	やこめごはん ししやものカレーあげ いとこまぼことやさいのあえもの こまつなのみそしる	○	だいや あぶらあげ ししやも いとこまぼこ みそ	きりぼしだいごん にんじん	きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう こめ てんぷら かたくりこ ごま ドレッシング	「やこめ」は山梨県の郷土料理で、稲作農家にとって一年で最も大切なお田植えの時期に、豊作を祈って作る煮た大豆と塩を入れて炊いたご飯です。給食では、しょうゆ味で煮た具を炊いたご飯に混ぜて作ります。	627	738	
18	月	むぎごはん チキンカツ (ソース) キャベツのしおこんぶあえ けんちんじる	○	とりにく しおこんぶ とうふ	ぎゅうにゅう しょうが	しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	「けんちん汁」は鎌倉にある建長寺が発祥とされる精進料理で、大根やにんじん、ごぼう、豆腐、こんにやくなどを油で炒めてから、しょうゆベースのだし汁で作る汁物です。	610	787	
19	火	セルフホットドック いっしょくようけチャップ ツナポテトサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	○	フランクフルト ツナ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	コーン きゅうり たまねぎ だいごん はくさい グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	グレープフルーツは文旦類とオレンジ類の自然交配でできた品種と言われています。柑橘類なのに「グレープ」と名前がついているのは、1本の枝に果実がたくさん実りぶどうの房のように見えるからだそうです。	509	769	
20	水	むぎごはん さばのしょうがに ごもきんぴら キャベツのみそしる	○	さば だいや さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しょうが ねぎ にんじん いんげん	しょうが ねぎ こんにやく ごぼう たまねぎ キャベツ ぶなしめじ かぶ	こめ むぎ さとう さとう あぶら	さばには、DHAという、体によいとされている油がたくさん含まれています。DHAは、脳や神経の働きを助け、脳を活性化したり、記憶力アップの手助けをしてくれたりします。魚が苦手な人は、一口だけでも食べるようにしましょう。	626	834	
21	木	みそラーメン にたまご いとこまぼことやさいのナムル プレーンヨーグルト	○	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	ちゅうかめん さとう	あぶら あぶら ドレッシング	ラーメンは明治時代に中国から伝えられました。昔は「支那そば」「中華そば」などとよばれていましたが、現在は「ラーメン」の呼び名が一般化しました。給食でもいつもメニューの多いメニューです。	605	698	
22	金	カレーライス キャベツとウインナーのソテー レモンゼリー&ナタデココ	○	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら	カレーライスは給食で人気の定番メニューです。玉ねぎやにんじんなどの野菜とお肉をよく炒め、3種類のカレールウを使って作ります。しっかり食べて元気にすごしましょう。	654	861	
25	月	ホイコーローどん もやしのナムル もずくのスープ	○	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく もやし きゅうり コーン ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	もずくは昆布やわかめなどと同じ海藻の仲間です。海の中では褐色ですが熱湯でゆでると緑色になります。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。	533	714	
26	火	こどもパン とりにくのぶどうソース はなやさいのソテー せんざりやさいのスープ オレンジ	○	とりにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう あかパブリカ ブロッコリー にんじん	きパブリカ しょうが にんにく たまねぎ コーン たまねぎ セロリ キャベツ オレンジ	パン かたくりこ さとう あぶら	お酢は日本でも古くから使われてきた調味料です。発酵調味料であり、さっぱりとした味は色々な料理で活躍します。今日のとりにくのぶどうソースには、山梨市や甲州市、笛吹市で栽培されたぶどうを原料に作られた「ぶどう酢」を使っています。おいしく味わっていただきます。	546	684	
27	水	むぎごはん あじのぴりからやき ちくぜんに こまつなのみそしる	○	あじ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しょうが にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとう ごま ごまあぶら あぶら	ごぼうは、特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけ削らずむいて調理をします。独特の歯ごたえと香りがあり日本の料理にはよく使われますが、外国ではあまり食べることはないそうです。	594	681	
28	木	スパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツあんじん	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト ピーマン	セロリ たまねぎ にんにく きゅうり カリフラワー コーン パインナップル おうとう	スパゲティ さとう あぶら ドレッシング あんじんとうふ	ミートソースは玉ねぎやセロリ、ピーマンをみじん切りにしてお肉と一緒に炒め、トマトと調味料を加えてよく煮込んで作ります。フレンチサラダには緑黄色野菜を使っています。ブロッコリーはビタミンAやCが多く風邪予防に役立ちます。	646	759	
29	金	むぎごはん いかのからあげ れんこんサラダ とうふのみそしる	○	いか とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しょうが にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん きゅうり コーン ねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ドレッシング	今日はカミカミ給食です。よくかむと歯やあごが強くなるだけでなく、体の健康や脳の働きにまで良い効果があります。今日の給食は、かみかみえのある食材を多く使っているので、しっかりよくかんで食べましょう。	553	705	

* 献立は材料等の都合により変更する場合があります。 * 食品名に★が付いているものは、山梨市産を使用する予定です。

* 給食開始日・終了日・行事による給食の停止等は学校ごと異なります。詳しくは各学校の日程をご確認ください。

* 給食では、多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、毎月献立表をご確認ください。

平均
基準値

584 740
650 830